

**Mgr. Natálie Koubková**

Faktory ovlivňující výživu u aktivně sportujících dětí a mladistvých

## **Posudek vypracovaný PhDr. Ivou Málkovou**

### **Volba tématu**

Předložená práce se zabývá důležitým tématem - faktory ovlivňující výživu dětí a mladistvých. Autorka dále srovnává aktivně sportující děti a mládež s aktivně nesportujícími. Toto téma je velmi aktuální. Pro prevenci nárůstu civilizačních onemocnění, na nichž se podílí značnou měrou výživa, je důležité znát váhu jednotlivých faktorů, které výživu dětí a dospívajících ovlivňují. Práce obsahuje jak teoretickou, tak výzkumnou část.

### **Teoretická část**

V teoretické části se věnuje autorka velmi podrobně literárním zdrojům. Je třeba ocenit, že autorka přečetla mnoho článků z řady oblastí vztahujících se k danému tématu. Uvedené citace se týkají výživy, sportovní výživy, pohybové aktivity, sportovní medicíny, obezity, poruch příjmu potravy, pediatrie apod. Jak správně autorka upozorňuje - toto období skýtá při vědeckých studiích mnoho metodologických úskalí pramenících z výzkumu dětí, a tak se tomuto tématu nevěnuje tolik pozornosti, kolik by si téma zasloužilo. Zřejmě z tohoto důvodu je literatura často i staršího data. Autorka má schopnost pracovat s odbornou literaturou. V úvodní části rozebrala přehledně potřebu základních živin a minerálních látek ve vztahu k fyzické zátěži, dále otázku pitného režimu a potravních doplňků. Komplexně pojala problematiku faktorů, které ovlivňují výživu dětí.

### **Výzkumná část**

Hypotézy i cíle jsou formulovány jasně a srozumitelně.

Autorka dobře popsala metodiku a zvolila vhodné zpracování. Velikost souboru srovnávající dvě věkové kategorie je trošku nevyrovnaná, ale postačující. Získaná data vhodně zpracovala. Výsledky dokázala autorka zhodnotit v kapitole diskuse a v závěru.

### **Formální zpracování práce**

Stylistická úroveň práce je dobrá, zpracování je srozumitelné a přehledné.

Nejsou formální chyby, což svědčí o pečlivosti autora.

### **Celkové hodnocení práce**

Problematika faktorů, které ovlivňují výživu dětí, je v dnešní době, kdy do výživy mluví i mnoho neodborníků, velmi důležitá. Autora správně upozornila na fakt, že návyky utvářející se v dětství přetrvávají pak i do dospělosti. Je tedy třeba analyzovat, které faktory se nejvíce podílí na utváření návyků v dětství. Autorka dospěla na základě výzkumné práce a rešerše literatury k zajímavým závěrům, které by bylo výborné využít v praxi (větší edukace rodiny, trenérů pro ovlivňování stravovacích návyků).

Z práce je zřejmé, že autorka zvládla danou problematiku velmi dobře. Autorka si vybrala zajímavé téma, která pojala komplexně, vlastní výsledky srovnávala s mnoha studii.

**Práce odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci**

**Doporučuji k obhajobě**

**Práci klasifikuji stupněm výborně**

**Otázky a připomínky k obhajobě práce**

1. Jaká jsou rizika vlivu určitých druhů sportu na stravovací návyky
2. Z jakých důvodů jste předpokládala v hypotéze č. 2, že u mladistvých ve věku 13-17 let budou mít větší zájem o výživu ti, kteří nejsou registrováni ve sportovních klubech
3. Jak nejlépe využít vašich závěrů (vliv rodiny, trenéra apod.) pro praxi?

V Praze 29. 8. 2016

PhDr. Iva Málková